

Ce livret appartient à : _____

En exclusivité sur ton centre équestre , dans le cadre de son projet pédagogique
“ BIEN-ÊTRE DES CHEVAUX DU CLUB PENDANT NOS ACTIVITÉS ÉQUESTRES “

RÈGLES À APPLIQUER AU QUOTIDIEN

en préparation , en carrière , en retour de séance
par les membres du club quelque soit leur niveau équestre

Le Cheval Qui Parle



Recueil de bonnes pratiques précisant ou complétant les compétences des Galops
à mettre en oeuvre individuellement , en autonomie ou par l'entraide entre les membres
avec le soutien des bénévoles et de l'équipe enseignante de ton club

LIVRET " Le Cheval Qui Parle " - PRÉFACE

Tous ceux qui pratiquent l'équitation aiment leurs chevaux et s'en occupent le mieux possible. Le bien-être animal est aujourd'hui un sujet de préoccupation commun à tous ... et heureusement !

Notre fédération et tous les centres équestres œuvrent pour en faire une réalité au quotidien. Mais ce n'est pas un sujet facile

Difficile de prétendre que nos chevaux sont heureux car ils n'ont pas les mêmes perceptions que nous et surtout ... ils n'ont pas la parole !

Si leur santé et leurs besoins en tant qu'animal sont maintenant bien pris en compte , leurs conditions de travail en tant que cheval de sport et cheval d'école nous demandent une vigilance de chaque instant !

Les chevaux s'expriment par leurs attitudes et leurs comportements à notre contact et lors des séances. Apprenons à décrypter leurs messages pour avoir un retour de leur part sur leur bien-être quand on pratique notre sport avec eux !

Prenons le temps de les entendre à chaque instant pour ajuster , affiner, inventer, nos façons d'être et de faire à leur côté et en selle ...

Avec chaque poney ou cheval du club, appliquons systématiquement ces mêmes pratiques . Ainsi, malgré qu'ils soient confrontés chaque semaine et durant plusieurs heures à de multiples personnes de tous niveaux, nos poneys et chevaux pourront vivre un quotidien stable et bénéfique !

Chevalement vôtre

Christian

LIVRET " Le Cheval Qui Parle " - SOMMAIRE

Pages 1-2-3 1ère partie : Sais-tu qui je suis ?

Pour savoir si je suis bien avec toi ...

Pour que je sois bien avec toi, n'oublie pas

Pages 4-5-6-7-8 2ème partie : PRÉPARATION et RETOUR

Le licol et sortir du boxe - curer les pieds et brosser

Pose de la selle et sanglage - mettre le filet

Après l'effort, le réconfort !

Pages 9-10-11-12-13 3ème partie : EN CARRIÈRE

Déplaçons-nous côte à côte !

N'oublie pas que tu es sur moi !

Cultive l'ambiance entre nous !

4ème de couverture : Auto-évaluation

Dis moi, toi qui aime les chevaux,
est-ce que tu veux
m'apporter du bien
?



Bien sûr !
Explique-moi !

Sais-tu
qui je suis
?



Je sais ...

Je t'impressionne
par ma taille, ma
force, ma vivacité ...

Mais sais-tu que ...

Je suis surtout peureux
timide, et gentil ... J'ai
besoin d'être rassuré !

Je sais ...

Cela te contrarie quand
je ne fais pas ce que tu
voudrais que je fasse ...

Ne te fâche pas !
Ne te vexes pas !

Mais sais-tu que ...

Je ne décide jamais rien
pour m'opposer à toi : c'est
pour assurer mon bien-être

Je sais ...

Chez vous les humains
il y a le "c'est bien", le "c'est mal",
le "je veux" et le "je veux pas" ...

J'obéis aux seules lois
de la nature !

Mais sais-tu que ...

Dans la nature tout ça
n'existe pas : l'adaptation
au présent est la seule loi !

Je sais ...

Votre grande intelligence vous
pousse à vouloir nous contrôler
et nous commander

Mes sens sont des radars
de haut niveau !

Mais sais-tu que ...

C'est ma grande sensibilité
qui oriente mes choix et
régule toutes mes actions !

Dis moi, toi qui aime les chevaux,
est-ce que tu veux
m'apporter du bien
?



Bien sûr !
Explique-moi !

Pour savoir si je suis bien avec toi ...

Mes oreilles sont-elles dirigées
vers l'avant ou parfois en mouvement
mais sans rester plaquées en arrière
(inquiétude, souci) ?

Ma tête est-elle stable ?
(je n'agite pas mon bout du nez)
Je regarde devant moi ?
(tranquillité)

Ai-je un joli
port de tête (aisance) ?
Ma tête n'est pas trop basse
(ennui ou déséquilibre) ?
Ma tête n'est pas
tordue de côté (gêne) ?
ni trop haute
(contraction, inquiétude)
?

Est-ce je respire bien ?
Est-ce que je ne transpire
pas trop ?

Mon corps est-il relâché ?
Est-ce que je le bouge si tu
me le demande (confiant) ?

Est-ce que ma bouche
machouille tranquillement
ma langue ou mon mors ?

Observe ce que je fais
Regarde comment je me tiens
Connecte toi à mon corps
Ressens mes émotions
Devine mes pensées

Suis-je stable sur mes pieds
(pas d'agitation) ?

Quand je me déplace, mes sabots
se posent-ils dans un rythme régulier
(équilibre , éveil)

Pour que je sois bien avec toi, n'oublie pas

Je suis un animal inquiet, toujours en alerte pour ressentir ce qui se passe en moi et autour de moi !

J'ai besoin que tu sois relâché,
que ta respiration soit calme,
que ton corps soit bien stable
(les pieds ancrés dans le sol)

J'ai besoin que tu m'offres
une présence bienveillante et des
contacts confiants et rassurants
(caresses, calins)



J'ai besoin que tes gestes et tes
contacts soient souples, détendus,
sans contraction de tes muscles
(juste des pesées et des appuis)

Top !
Ça, j'aime !!

Si tu t'aperçois que je suis contracté, ou pas tranquille, ou dans la lune, j'ai besoin de ton aide :

- Parle-moi avec une **voix apaisante** (dis moi que tout va bien , que je suis beau, que tu m'aimes) comme si tu voulais m'hypnotiser !
- **Attire mon attention sur toi** en faisant le bruit de "bisous" ou des "Yop-Yop" pour que j'oublie ce qui me dérange ou que je me concentre
- Fais moi des **caresses relaxantes** (à pied : en haut de l'encolure, sur le front, sous le passage de sangle) (en selle : sur l'encolure, sur les flancs)
- **Décontracte ma bouche**. À pied : en me caressant les lèvres, le bout du nez, aussi (si tu veux) la langue (qu'elle bouge) et la gencive (j'adore !) En selle : en ouvrant tes doigts pour que le mors frétille sur ma langue.
- Fais moi **tourner la tête** d'un côté et de l'autre si je me fige
- **Renonce momentanément à ton action** : prends le temps de renforcer notre relation (décontraction, attention, clarté de ton intention)

Dis moi, toi qui aime les chevaux,
est-ce que tu veux
m'apporter du bien
?



Bien sûr !
Explique-moi !

Observer, ressentir - Accompagner, réagir

PRÉPARATION et RETOUR

Tu sais voir et ressentir
Comment je me sens à tes côtés

Tu as compris comment m'aider
à être toujours mieux avec toi

Découvre, expérimente, automatise ,
Tous les petits détails
qui m'apporteront du bien-être
avant et après chacune de nos séances



Commençons par
le licol
et sortir du boxe

- **Prends le temps** : caresse-moi d'abord l'encolure, offre-moi une friandise, souffle sur mes naseaux
- Avant que tu m'installes le licol : Vérifie que je suis relâché (**port de tête normal**)
sinon décontracte-moi (conseils PAGE 3)

- Pour sortir du boxe : Laisse-moi te suivre **sans que tu me tires par la longe du licol !**

Si je ne te suis pas de moi-même :

- Ne t'inquiète pas ! j'ai le droit de rêvasser ou d'hésiter à te suivre !
- Reviens vers moi, caresse-moi, attire mon attention sur toi (conseils PAGE 3)
- Si besoin, fais moi tourner dans le boxe en attirant mon bout du nez d'un côté



Maintenant tu dois me
Curer les pieds
Il te faut aussi me
Brosser

Laisse-moi lever mon pied tout seul : Place-toi pour pouvoir le recevoir puis caresse mon canon
Accompagne la levée de mon sabot avec ta main pour le poser sur ton genoux le temps de le curer

Si je ne lève pas mon pied, ou si je le repose trop tôt :

- **N'insiste pas** en forçant ou en me bousculant ... c'est très désagréable !
- **Caresse-moi**, attire mon **attention**, **sois bien relâché** (conseils PAGE 3)
- Si besoin, **fais-moi passer d'un pied sur l'autre** en attirant ma tête vers la gauche et la droite pour que je bouge le pied que je gardais posé ,
- Puis redemande moi tranquillement de lever mon pied comme la 1ère fois
J'ai le droit de ne pas réussir à faire tout de suite ce que tu me proposes !

On forme une équipe

- Profite de me brosser pour **entrer en relation** avec moi :

on se découvre, on s'habitue à être ensemble, on s'apprécie

- fais des **gestes sans hésitation** que je ressente ton corps et ta bienveillance
- Sois délicat sur mes **endroits sensibles** (grasset, yeux, oreilles, ventre, articulations)
N'insiste pas là où tu ressens que cela me dérange beaucoup
- **J'adore le pansage à 2 mains** : tu me passes une main pour me caresser et sentir mon corps puis tout de suite ton autre main vient avec la brosse ou l'étrille, sans interruption et dans un rythme régulier qui me berce en douceur !

Si je m'agite ou me contracte :

Sois mon capitaine !!

- Ne t'inquiète pas et ne t'éloigne pas de moi : J'ai besoin que tu m'aides par ton **contact bienveillant** (tu as juste à faire attention à tes pieds !)
- **Tout en continuant à me brosser**, parle-moi, caresse-moi, souffle pour que ton corps reste détendu. Je dois te sentir confiant et appliqué à m'apporter du bien

Si je ne me retrouve pas tranquille et décontracté, stoppe ton brossage et aide-moi (**conseils de la PAGE 3**) pour que je me retrouve bien (voir PAGE 2)

Maintenant que je suis propre et surtout bien avec toi,

À toi de m'équiper

En veillant à mon confort et à ma décontraction



Pose la selle délicatement ...

- **caresse mon dos** pour me prévenir (je ne vois pas !)
- place bien l'avant du tapis sur la bosse de mon garrot
- **pose l'avant** de la selle puis fait la descendre sur le dos
- **Remonte le tapis** de chaque côté contre le pommeau
- Bouge un peu la selle pour qu'elle se **stabilise bien**
- Descend la sangle **sans que ses boucles me cognent**
- Vérifie que la sangle tombe bien à **un travers de main** de mon coude. Déplace un peu la selle pour corriger

Sangle-moi avec précautions ...

- Baisse de 2 trous les boucles de la sangle à ma droite pour pouvoir me **sangler sans effort** à ma gauche
- Avant d'amener la sangle contre mon corps, passe ta main pour **me caresser sous le ventre** à l'endroit où la sangle va me comprimer. Si cela me dérange **rassure-moi et décontracte-moi** (conseils PAGE 3)
- **Lorsque tu me sens prêt** (j'accepte le contact de ta main sur mon passage de sangle, je suis détendu je ne crains plus les chatouilles !) tu peux amener la sangle contre moi **en la tendant doucement**.
- **Sangle-moi doucement** jusqu'au trou où tu sens une résistance. **Vérifie que je suis toujours décontracté** (PAGE 2 et conseils PAGE 3) Passe de mon côté droit pour me ressangler si possible de 2 trous

Puis un gros câlin après tout ça !!

Pour me mettre le filet, il va falloir que je ne lève pas ma tête ... et que j'ouvre ma grande bouche !



- **Apprend-moi à laisser tomber ma tête !**

Ma tête est lourde : plus je relâche mes muscles plus ma tête descend... **alors décontracte-moi :**

Caresse le haut de mon encolure, Masse mon front,
Bouge un peu mon chanfrein de gauche à droite.
Sois très relâché toi aussi ! Expire beaucoup (souffle) !

Si malgré tout, je lève encore ma tête quand tu me présentes le mors :
Ne m'en empêche pas ! Au contraire : **soulève mon menton** et empêche ma tête de redescendre ... **L'effort va me faire abandonner mon idée !**

- **Fais-moi mâchouiller et ouvrir la bouche !**

Quand je suis bien détendu, je fais comme un bébé avec sa tétine !
Comme tu m'as déjà bien décontracté :

- **Caresse-moi le long de mes lèvres** en les faisant bouger un peu
- **Entre un doigt au coin de mes lèvres et fais-moi sourire.** Tu peux car il n'y a pas de dents ! Elles sont tout en haut et tout en bas de ma bouche mais pas au milieu (c'est ce qui me permet d'avoir le mors)

Tu peux **me caresser la gencive** (sous mes naseaux) et aussi la langue
J'aime beaucoup ça et du coup cela m'aide à répondre à ta demande

- Dès que tu m'as enfilé la têtière par-dessus les oreilles (sans me les tirer !) **fais-moi machouiller le mors** en le faisant bouger un peu

Ensuite, tu peux ajuster la muserolle au contact sans forcer : **vérifie que je peux toujours mâchouiller mon mors !** Sinon déserre-là un peu

J'ai accepté la selle,
le sanglage et le mors,
ta présence et tes contacts

Tu sais me rassurer
Me décontracter,
Capter mon attention

Me voilà prêt pour aller en carrière avec toi
Mais n'oublie pas



Après l'effort, le réconfort !

Un moment important à
à partager avec moi

- **Dés que tu as mis pied à terre :**

- Relâche la sangle de 3 trous
- Soulève le tapis pour dégager mon garrot
- Passe ta main sous le tapis sous la selle

Ouvre la muserolle et donne moi une friandise
Caresse-moi pendant que je la déguste !

- **Pour m'enlever la selle :**

Avant de la faire glisser vers toi , recule un peu ma selle pour qu'elle **libère la bosse de mon garrot** ! Elle glissera plus facilement et sans accrocher mon garrot au passage (ce que je préfère bien sûr ...)

- **Pour enlever mon filet :**

Une fois que la têtière a libéré mes oreilles, **freine la descente du mors** dans ma bouche ! Sinon le mors va cogner contre mes dents ...

- **Avant de me quitter :**

Prend le temps d'un contact calme avec moi (caresse, câlin). Après les émotions sportives, on profite d'**être tout simplement bien ensemble** !

Dis moi, toi qui aime les chevaux,
est-ce que tu veux
m'apporter du bien
?



Bien sûr !
Explique-moi !

Observer, ressentir - Accompagner, réagir

EN CARRIÈRE

La carrière c'est notre terrain de sport
Je compte sur toi pour être un
bon capitaine et m'aider à être
un co-équipier heureux !



Pour me préparer à te porter
et à fonctionner avec toi ...

Avant que tu montes sur mon dos ...
déplaçons-nous côte à côte !

- A pied à mes côtés, tout est comme quand tu es sur mon dos
sauf ... que tu n'es pas sur mon dos !
- Je peux commencer à bouger sans devoir te porter : mes muscles, tendons et articulations s'échauffent; mon rythme cardiaque, ma respiration et mon activité cérébrale montent en puissance !
- Tu commences à bouger sans avoir le souci d'être sur mon dos : ton corps s'échauffe comme le mien, tu te concentres sur ton équilibre, ta décontraction, tu entres dans ton rôle de coach !

- A pied à mes côtés, tout est comme quand tu es sur mon dos
sauf ... que tu es à côté de moi !
- Je peux te regarder (en selle je ne te vois pas), te découvrir dans tes postures, tes émotions, m'habituer à ta présence et à bouger avec toi en étant serein et dynamique !
- Tu peux m'observer, voir si je n'ai pas de souci locomoteur, me décontracter, capter mon attention, me familiariser avec tes intentions sportives en continuant à cultiver notre relation !

Maintenant tu peux te mettre en selle ...
et continuons à former une belle équipe !



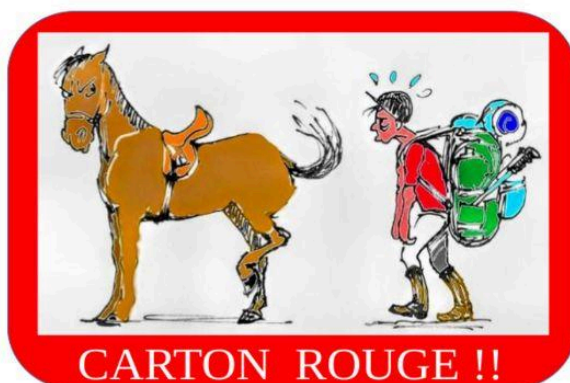
Pour que je bouge en confort ...
N'oublie pas que tu es sur moi !

• SOIS RESPONSABLE DE ton POIDS et de ta TAILLE

- Pour rester en forme et motivé tout au long de ma carrière de cheval de club, je dois porter des cavaliers qui correspondent à ma morphologie (taille,poids,robustesse) et à mon âge (croissance)

Je suis à l'aise si ton poids n'excède pas 12 % de mon poids et si ta taille ne dépasse pas de plus de 12 % ma hauteur au garrot.

Au delà, cela me sollicite et m'impose des contraintes physiques : cela ne doit être qu'occasionnel (13à15%) ou exceptionnel (16à18%)



CARTON ROUGE !!

- Comme je ne suis pas un cheval olympique, mon dos est sensible et manque de force !

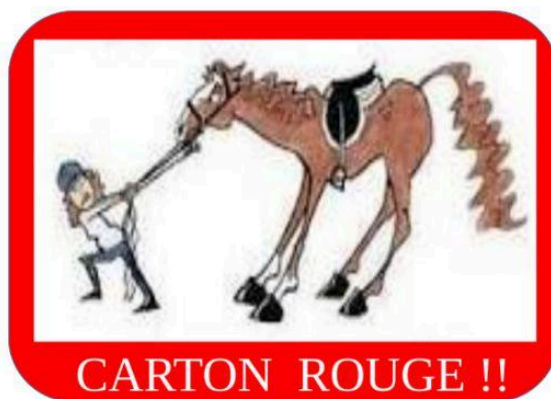
Pose toi tout en douceur sur l'avant de la selle quand tu montes !
En mouvement ne te laisse pas porter par le siège de la selle
Soit tonique dans la tenue de ton dos
Appuie le plat des cuisses sur l'avant des quartiers de la selle
Allège-toi par l'appui sur tes étriers, prêt à être en suspension

- Ton sport me demande de rebondir avec toi ... si on ne rebondit pas ensemble et dans la même direction c'est moi qui dois compenser en me crispant pour ne pas être déséquilibré !

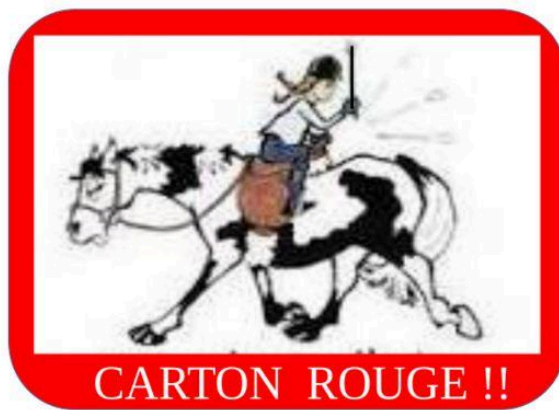
Établis des contacts stables avec tes mains et sur tes étriers
Évite tout balancement de gauche à droite, ou d'avant en arrière
Vas toujours dans le sens de mon déplacement même pour le changer

• SOIS RESPONSABLE DE TA FORCE et de tes ACTIONS

Comme je suis sensible, toute action musculaire qu'un cavalier exerce sur moi me dérange, me contracte, et selon son intensité, m'agresse ... N'utilise jamais ta force avec moi !



- Tes rênes me font ressentir ton corps par des effets de poids et non pas de muscles : le contact "main-bouche" que j'apprécie c'est comme celui de 2 personnes qui se promènent main dans la main !
- Tes jambes ne me serrent pas : j'ai besoin de balancer et écarter mes flancs et mes côtes pour bien me déplacer et bien respirer !



- **Tes talons** ou **tes mollets** s'interdisent tout choc ou contact dur sur mon ventre, et **ta badine** n'est pas faite pour me cravacher : tu peux me donner le goût de bouger autrement !

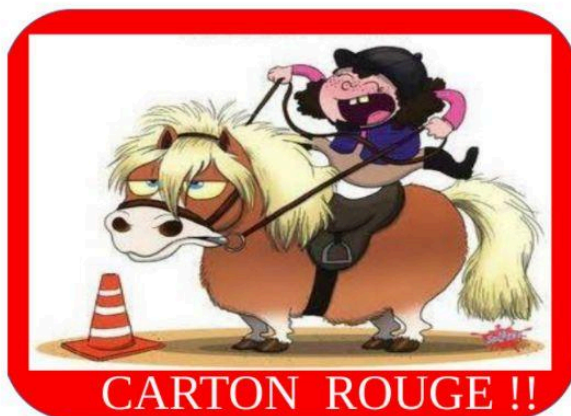


Pour que je sois coopératif ...
Cultive l'ambiance entre nous !

- **Pour deviner tes intentions, il me faut être décontracté dans mon corps, confiant dans ma tête, et concentré sur toi :**
 - Tout ce que tu as compris de moi, et tout ce que tu sais observer et améliorer dans notre relation quand tu es à pied, reste vrai et utile pour nous une fois que tu es monté sur mon dos !
 - **REPORTE TOI AUX PREMIÈRES PAGES DE CE LIVRET (pages 1-2-3) :**
Prologue : "Sais-tu qui je suis ?", "Pour savoir si je suis bien avec toi", et "Pour que je sois bien, n'oublie pas"
- **Mon éveil est bien plus nécessaire que quand tu me prépares : il envoie dans mon corps l'énergie dont j'ai besoin pour bouger !**
 - Attire mon attention pour que je sente tes envies et ton énergie ! Sans cette énergie, te porter devient inconfortable et fatigant ...
 - Pour entretenir mon éveil : Utilise le rythme du posé de mes pieds. Ce rythme doit me donner envie de danser : chaque temps est bien frappé et séparé du suivant. Si il est trop rapide je me durcit !

- J'ai besoin d'organiser mon corps le mieux possible pour trouver confort et efficacité dans mes attitudes et mes déplacements
- Comprends ce que j'ai à faire avec chacune des parties de mon corps
- Prépare-moi et prépare-toi à faciliter ces gestes en les accompagnant.

Reporte-toi au chapitre "n'oublie pas que tu es sur moi" (page 2)



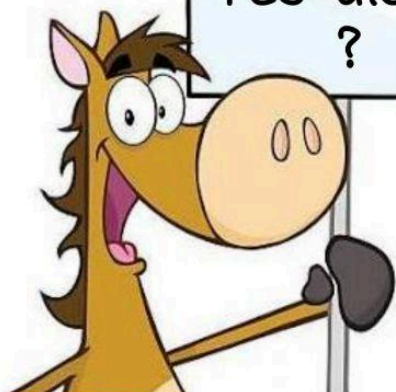
- c'est toi qui me fait pratiquer ton sport : à toi d'organiser ton coaching pour que je prenne et conserve le goût de l'effort !
- Me proposes-tu de faire des efforts progressifs et de réaliser des exercices simples avant de m'inviter à aller plus loin ?
- Penses-tu à faire souvent des petites pauses, juste le temps de se relâcher ensemble et que tu me caresses (pas de pause trop longue car c'est difficile pour moi de me remettre en route) ?
- Acceptes-tu mes imperfections dans mes façons de faire et sais-tu m'encourager ? Ton sport n'est ni naturel ni facile pour moi : j'ai besoin de ta présence bienveillante et stimulante !

Merci
pour tout ce que
tu m'as appris
!



Merci à toi surtout ...
pour tout le bien
que tu vas apporter
à tes amis les chevaux !

Quels sont
Tes atouts
?



Atouts sensitifs et relationnels



Atouts TÊTE

**Je ressens
J'écoute - J'observe**

Je suis attentif à l'état de mon corps, à mes appuis (étriers, flancs, selle) et à la tension de mes rênes

Je ressens dans quelle énergie est mon cheval et j'observe la position de sa tête et celle de son corps

Je ressens quand mon cheval se déplace avec facilité : rythme régulier, souplesse, décontraction

Atouts sensitifs et relationnels



Atouts COEUR

**Je suis à l'écoute des pensées
provoquées par mon cheval**

La force et la taille de mon cheval ne l'empêche pas d'être gentil et timide. Je suis en confiance avec lui

Mon cheval ne décide rien contre moi mais choisit ce qui lui est le plus favorable. Je ne lui reproche rien

J'accepte l'inquiétude ou la peur de mon cheval. Elle est naturelle pour lui. Je ne lui reproche pas

**Mon plaisir
et celui de mon cheval**

Le plaisir de mon cheval est plus important que le mien. Je sais me raisonner pour limiter mes envies

Je reste toujours d'humeur amicale et joyeuse, même quand mon cheval ne suit pas mes propositions.

Je prends du plaisir à ressentir, observer et comprendre le cheval.

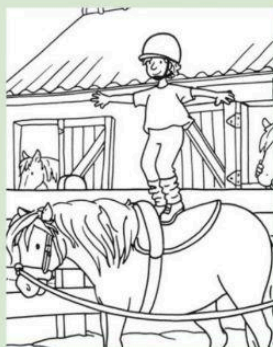
**J'écoute de mes émotions
et de celles de mon cheval**

Quand mon cheval s'inquiète, je joue le rôle du protecteur. J'augmente ma présence. Je le rassure.

J'utilise ma respiration pour relier mon corps à mes pensées et me libérer de toute tension ou gêne

J'exprime mon contentement, je félicite mon cheval et le caresse chaque fois que possible

Atouts sensitifs et relationnels



Atouts CORPS

Moi et le corps de mon cheval

J'utilise ma respiration et mes muscles pour adapter l'état de mon corps, du relâchement à la tension

Je limite ce qui gêne mon cheval (poids dans la selle, serrage des jambes ou des doigts, ballant du buste,...)

Je ne fais pas d'actions musculaires en direction du cheval (mollets, talons) pour ne pas le contracter